

บทเรียนที่ 3

WE THINK DIGITAL

สุขภาวะดิจิทัล



 Meta

We Think Digital

หัวข้อที่ 1

ชื่อเสียงในโลกออนไลน์



Source: This content is hosted by Meta and currently includes learning drawn from youth and media at the Berkman Klein Center for Internet & Society at Harvard University under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International license. You can make use of them, including copying and preparing derivative works, whether commercial or non-commercial, so long as you attribute Youth and Media as the original source and follow the other terms of the license, sharing any further works under the same terms.

ใครรู้ความลับของเราบ้าง

ในห้องนี้มีก็คนที่รู้ความลับของเรา

มีเพื่อนบ้านก็คนที่รู้ความลับของเรา

มีคนก็คนที่เราไม่เคยเจอหน้า
รู้ความลับของเรา

ลองจินตนาการดูว่าถ้าเรา
เขียนความลับของเราลงไป
ในเศษกระดาษ แล้วมีคน
จากในกลุ่มนี้ได้มาอ่าน

หลังจากนั้น 1 สัปดาห์...

ในห้องนี้มีก็คนที่จะรู้ความลับของเรา

มีเพื่อนบ้านก็คนที่จะรู้ความลับของเรา

มีคนก็คนที่เราไม่เคยเจอหน้า
จะรู้ความลับของเรา

เมื่อผู้เรียนอัปเดตสถานะ รูปภาพ
หรือข้อมูลอื่นๆ บนโซเชียลมีเดีย
ใครคือกลุ่มเป้าหมายของเรา

มันขึ้นอยู่กับแต่ละโซเชียลมีเดีย
หรือบริบท หรือไม่

ไม่ว่าผู้ชมจะเป็นใคร ข้อมูลสามารถถูกคัดลอกและโพสต์ที่อื่นได้



ใครคือกลุ่มเป้าหมายของเรา



กิจกรรม

การสำรวจชื่อเสียงของเรา

รู้สึกอย่างไรที่ได้พบกับคนที่รู้ข้อมูลมากมายเกี่ยวกับเรา

เราจะรู้สึกอย่างไรหากข้อมูลนั้นมันไม่ถูกต้อง

มีกี่คนที่สามารถเข้าถึงข้อมูลนี้

เราจะควบคุมข้อมูลเกี่ยวกับตัวเราที่มีอยู่บนออนไลน์อย่างไรได้บ้าง



กิจกรรม

จะเกิดอะไรขึ้นเมื่อเราค้นหา ชื่อตัวเองบนออนไลน์

ผลลัพธ์ 2-3 รายการแรกเป็นอย่างไร

รู้สึกสบายใจกับข้อมูลเหล่านี้หรือไม่

ผลลัพธ์อื่นๆ บอกอะไรเกี่ยวกับตัวตนของเราใน
ฐานะบุคคล ผู้เรียน หรือ ในฐานะพนักงาน

อะไรคือสิ่งที่ทำให้คนที่ไม่รู้จักเราเห็นผลลัพธ์
เหล่านั้นแล้วเกิดความประทับใจ และหากพวกเขา
เขาคlickและอ่านข้อมูลที่มีอยู่ในผลลัพธ์ 2-3
รายการแรก อะไรคือสิ่งที่เขาจะประทับใจ



กิจกรรม

เราควรจะทำอย่างไร





**หากเราพบข้อมูลเชิงลบเกี่ยวกับตัวเราเองเมื่อค้นหาชื่อของเรา
ทางออนไลน์ เราสามารถทำอะไรกับมันได้หรือไม่**



เรามาดูอภิปรายเกี่ยวกับกฎหมายและข้อบังคับเกี่ยวกับการ ป้องกันข้อมูลกันเถอะ



1. เลือกบุคคลสาธารณะ

2. ค้นหาข้อมูลที่เปิดเผยต่อสาธารณะเกี่ยวกับบุคคลนั้นทางออนไลน์และอธิบายในย่อหน้าสั้น ๆ ว่าข้อมูลนี้ช่วยให้เราสร้างความคิดเห็นเกี่ยวกับบุคคลนี้ได้อย่างไร

3. เราจะแนะนำอะไรได้บ้าง? หากเราสามารถให้คำแนะนำ 4 ประการแก่บุคคลนี้เกี่ยวกับวิธีที่จะทำให้เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับพวกเขา สามารถปรากฏในโลกออนไลน์แตกต่างออกไป และ/หรือไม่มีอยู่เลย เพื่อปรับปรุงวิธีที่บุคคลนี้นำเสนอตัวเอง/เป็นที่รับรู้ของผู้อื่นทางออนไลน์

วิธีการตรวจสอบการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวบน Facebook

วิธีเลือกคนที่เราจะแบ่งปันข้อมูลด้วย:

- ▶ ที่ด้านบนสุดของฟีดข่าวหรือโปรไฟล์ ให้คลิก “คุณกำลังคิดอะไอยู่” จากตรงนี้ เราสามารถทำสิ่งต่างๆ เช่น โพสต์การอัปเดตสถานะ รูปภาพ วิดีโอ หรือเช็คอินในกิจกรรม

ใต้ชื่อของเรา ให้คลิกตัวเลือกผู้ชม (ตัวอย่างเช่น เพื่อน)

- ▶ คลิกผู้ชมที่เราต้องการให้ดูเนื้อหาของเรา (เช่น เพื่อน สาธารณะ หรือฉันเท่านั้น)

วิธีการตรวจสอบการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวบน Facebook

วิธีปรับการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวของเรา:

- ▶ **คลิกที่บัญชีที่ด้านบนขวาของ Facebook**
- ▶ **เลือกการตั้งค่าและความเป็นส่วนตัว จากนั้นคลิกการตั้งค่า**
- ▶ **คลิกความเป็นส่วนตัวในคอลัมน์ด้านซ้าย**




วิธีการตรวจสอบการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวบน Facebook

การตรวจสอบความเป็นส่วนตัวจะแนะนำเราตลอดการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวและความปลอดภัย ดังนั้นเราจึงสามารถตรวจทานตัวเลือกของเราเพื่อช่วยให้แน่ใจว่าเรากำลังแชร์เนื้อหาให้กับคนที่ต้องการแชร์ เพื่อทำการตรวจสอบความเป็นส่วนตัวให้เสร็จสิ้น:

- ▶ **คลิก**  **ด้านบนขวาของ Facebook**
- ▶ **คลิกการตั้งค่าและความเป็นส่วนตัว** จากนั้นคลิกตรวจสอบความเป็นส่วนตัว



วิธีการตรวจสอบการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวบน Instagram

วิธีทำให้บัญชีของเราเป็นส่วนตัวบนแอป Instagram:

- ▶ **แตะ**  **หรือรูปโปรไฟล์ของเราด้านล่างขวาเพื่อไปที่โปรไฟล์ของเรา**
- ▶ **แตะ**  **ที่ด้านบนขวาแล้วแตะการตั้งค่า** 
- ▶ **แตะที่ความเป็นส่วนตัว**
- ▶ **แตะถัดจากบัญชีส่วนตัวเพื่อทำให้บัญชีของเราเป็นแบบส่วนตัว**

วิธีการแชร์สตอรี่บน Instagram กับเพื่อนสนิทเท่านั้น

บนแอป Instagram สำหรับ Android และ iPhone:

- ▶ **แตะ**  **หรือรูปโปรไฟล์ของเราที่ด้านล่างขวาเพื่อไปที่โปรไฟล์**
- ▶ **แตะ**  **ที่ด้านบนขวา จากนั้นแตะ "เพื่อนสนิท"**
- ▶ **เลื่อนลงไปที่ Suggestions (Android) หรือ Suggested (iPhone)**
- ▶ **แตะ** **เพิ่ม** **ข้างคนที่เราต้องการเพิ่มในรายชื่อเพื่อนสนิทของเรา นอกจากนี้ยังสามารถค้นหาเพื่อค้นหาเพื่อน**



กิจกรรม

ตรวจสอบการตั้งค่า ความเป็นส่วนตัว

เมื่อใดที่เราอาจต้องการบล็อกบุคคลจากการดูโปรไฟล์ Instagram ของเราแทนที่จะเลือกเป็นเพื่อนหรือจำกัดความสามารถในการดูองค์ประกอบในโปรไฟล์ของเรา

เราเคยรายงานเนื้อหาบน Instagram หรือ Facebook ที่ทำให้เรารู้สึกไม่ปลอดภัยหรือไม่สบายใจหรือไม่

เราเคยดูโปรไฟล์โซเชียลมีเดียของใครสักคนและเรียนรู้เกี่ยวกับพวกเขามากกว่าที่เราคิดไว้หรือไม่

โซเชียลมีเดียและการแชร์



Source: This content is hosted by Meta and currently includes learning drawn from youth and media at the Berkman Klein Center for Internet & Society at Harvard University under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International license. You can make use of them, including copying and preparing derivative works, whether commercial or non-commercial, so long as you attribute Youth and Media as the original source and follow the other terms of the license, sharing any further works under the same terms.

เห็นด้วย

ฉันมีบัญชีบนโซเชียลมีเดีย เช่น Facebook Twitter Snapchat หรือ Instagram

ฉันใช้โซเชียลมีเดียทุกวัน

โปรไฟล์บนโซเชียลมีเดียของฉันส่วนมากจะเป็นสาธารณะ

ฉันมีเพื่อน/ผู้ติดตาม/เครือข่ายที่แตกต่างกันไปในแต่ละโซเชียลมีเดีย

รุ่นของฉัน มีวิธีคิดที่แตกต่างเกี่ยวกับข้อมูลที่แชร์บนโซเชียลมีเดียเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ใหญ่

ฉันใช้โซเชียลมีเดียต่างๆ ในการโพสต์เนื้อหาบางประเภท

ไม่เห็นด้วย

ลองคิดถึงเกี่ยวกับบัญชีโซเชียลมีเดียที่เราใช้มากที่สุด: เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย

บัญชีโซเชียลมีเดียของฉันตั้งเป็นสาธารณะ

โปรไฟล์โซเชียลมีเดียของฉันมีไว้สำหรับเพื่อน/คนที่ฉันรู้จักเป็นอย่างดีเท่านั้น

ฉันมีเพื่อน/ผู้ติดตาม/คนรู้จักบนโซเชียลมีเดียที่ฉันไม่เคยพบเจอในชีวิตจริง

ฉันยอมรับทุกคำขอเป็นเพื่อน / ผู้ติดตาม / การเชื่อมต่อที่ฉันได้รับ

เมื่อใดก็ตามที่ฉันพบผู้คนใหม่ๆ ฉันจะส่งคำขอเป็นเพื่อน/ผู้ติดตาม/คนรู้จักให้พวกเขา

ลองคิดถึงเกี่ยวกับบัญชีโซเชียลมีเดียที่เราใช้มากที่สุด: เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย

ฉันเป็นเพื่อน ผู้ติดตาม หรือเชื่อมต่อกับพ่อแม่
ผู้ปกครองหรือครูของฉัน

ฉันลบเพื่อน ผู้ติดตาม การเชื่อมต่อกับบุคคลเหล่านั้น

เพื่อนของเพื่อน คนที่ฉันไม่ได้เชื่อมต่อโดยตรงบนโซเชียลมีเดียสามารถเห็นบางสิ่งในโปรไฟล์ของฉันได้

ฉันได้ดูและเปลี่ยนแปลงการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวแล้ว



สมมติว่าเราแชร์เนื้อหากับผู้ติดตามของเราและเนื้อหาเหล่านั้นก็จะ
ถูกแชร์กับผู้ติดตามของพวกเขาด้วย

คิดว่าจะมีผู้คนสักกี่คนที่เราแชร์เนื้อหาด้วย

คิดว่ามีผู้คนที่เรา แชร์เนื้อหาด้วย

ตัวอย่างเช่น ถ้าเรามีเพื่อนสอง
คนบนโซเชียลมีเดียและแต่ละคน
มีเพื่อนสามคน จะมีผู้ชมมากที่สุด
กี่คน
ที่สามารถเห็นเนื้อหาที่เราแชร์
บนแพลตฟอร์มได้

ตัวอย่างเช่น ถ้าเรามีเพื่อนสองคนบนโซเชียลมีเดียและแต่ละคนมีเพื่อนสามคน จะมีผู้ชมมากที่สุดกี่คนที่สามารถเห็นเนื้อหาที่เราแชร์บนแพลตฟอร์มได้

$$\text{คำตอบ: } 2 + 2 \times 3 = 8$$

คิดว่ามีผู้คนที่เรา แชร์เนื้อหาด้วย

ถ้าเรามีเพื่อน 10 คนบนโซเชียลมีเดีย
และแต่ละคนก็มีเพื่อนกันคนละ 10 คน
จะมีผู้ชมมากที่สุดกี่คนที่จะสามารถเห็น
เนื้อหาที่เราแชร์บนโซเชียลมีเดีย

ถ้าเรามีเพื่อน 10 คนบนโซเชียลมีเดีย และแต่ละคนก็มีเพื่อนกันคนละ 10 คน จะมีผู้ชมมากที่สุดกี่คนที่จะสามารถเห็นเนื้อหาที่เราแชร์บนโซเชียลมีเดีย

คำตอบ: $10 + 10 \times 10 = 110$

คิดว่ามีผู้คนที่คนที่เรา แบ่งปันเนื้อหาด้วย

ถ้าเรามีเพื่อน 300 คนบนโซเชียลมีเดีย และแต่ละคนก็มีเพื่อนกันคนละ 300 คน จะมีผู้ชมมากที่สุดกี่คนที่จะสามารถเห็นเนื้อหาที่เราแชร์บนโซเชียลมีเดีย

ถ้าเรามีเพื่อน 300 คนบนโซเชียลมีเดีย และแต่ละคนก็มีเพื่อนกันคนละ 300 คน จะมีผู้ชมมากที่สุดกี่คนที่จะสามารถเห็นเนื้อหาที่เราแชร์บนโซเชียลมีเดีย

$$\text{คำตอบ: } 300 + 300 \times 300 = 90,300$$



ที่นี่เรามาดูตัวอย่างของ

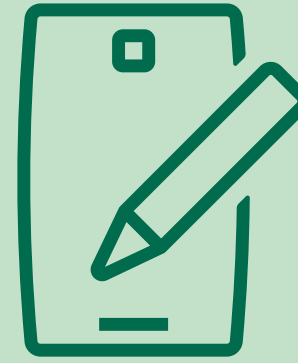
เรื่องราวที่เป็นไวรัลกันบ้าง



เราจะจัดการความ เป็นส่วนตัวทางออน ไลน์อย่างไร



เรามาลองเสนอความคิดเห็น
หรือคำถามเกี่ยวกับการตั้งค่า
ความเป็นส่วนตัวด้วยกัน



มาพัฒนาคู่มือการตั้งค่าเกี่ยวกับความเป็นส่วนตัวบนโซ เชียมัลดีเอเพื่อช่วยผู้คนอื่นๆ

คิดถึงกลุ่มเป้าหมายของโพสต์บน
โซเชียมัลดีเอของพวกเขา

พิจารณาว่าเหตุใดพวกเขาจึงอาจต้องการตรวจสอบ
และ/หรือแก้ไขการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวบนโซ
เชียมัลดีเอ

ไตร่ตรองถึงสิ่งที่พวกเขาต้องการแชร์แบบ
สาธารณะและสิ่งที่พวกเขาอาจต้องการเก็บไว้
เป็นส่วนตัว และเพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น

พิจารณาว่าพวกเขาจะสามารถตั้งค่าความเป็นส่วนตัว
ของแต่ละเนื้อหาให้ต่างกันได้อย่างไร และเพราะเหตุ
ใดพวกเขาจึงอยากทำเช่นนั้น

การปรากฏตัวทางออนไลน์



Source: This content is hosted by Meta and currently includes learning drawn from youth and media at the Berkman Klein Center for Internet & Society at Harvard University under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International license. You can make use of them, including copying and preparing derivative works, whether commercial or non-commercial, so long as you attribute Youth and Media as the original source and follow the other terms of the license, sharing any further works under the same terms.



กิจกรรม

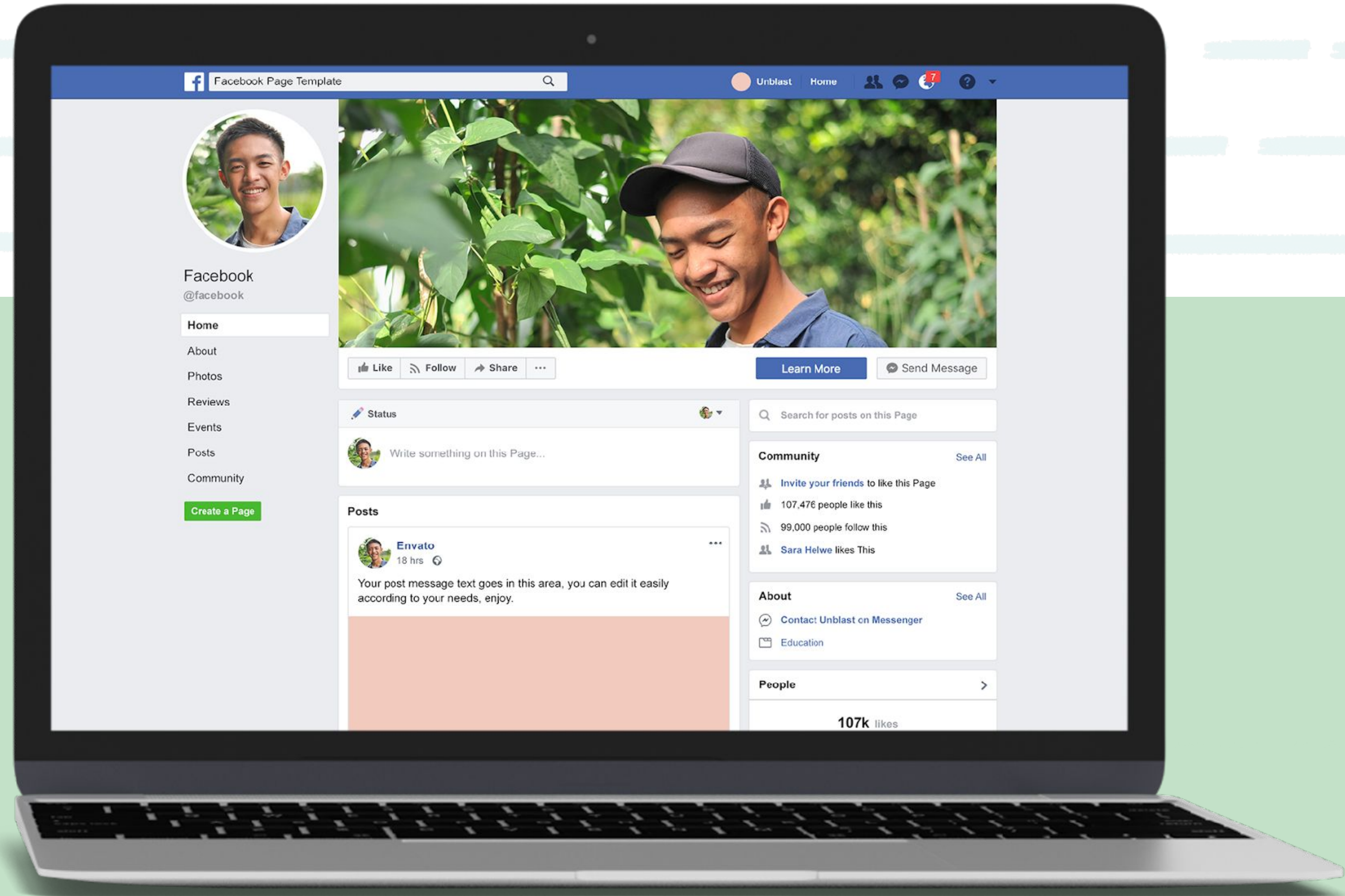
@Luciano1782586: เจงก็สข่านเผาทุกอย่างที่เขาทำ แม้แต่เศรษฐกิจ!

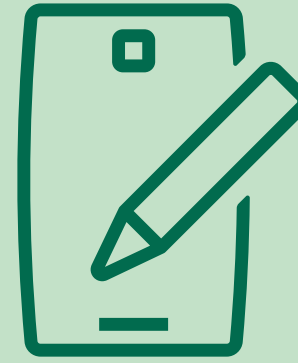
@Sergei5639876: เจงก็สข่านจะไมรู้จักรฐนุและลูกฐนุ หากพวกมันป้กเข้าที่หน้าของเขา

@Artemis4062456: เจงก็สข่านเป็นนักขี่ม้าที่แย่ที่สุดที่เคยมีมา เขาไม่สามารถขี่ม้าที่เก่าแก่และอ่อนโยนที่สุดในฝูงได้



กิจกรรม





เนื้อหาประเภทหนึ่งที่เรา หรือเจ้าของบัญชี
ควบคุมเป็นหลักคืออะไร

เนื้อหาประเภทหนึ่งที่เราหรือเจ้าของบัญชี
ทำเป็นหลักคืออะไร

สิ่งหนึ่งที่เราสามารถทำได้เกี่ยวกับเนื้อหาที่คนอื่นเขียนเกี่ยวกับ
เราที่เราไม่ชอบด้วยเหตุผลบางอย่างคืออะไร

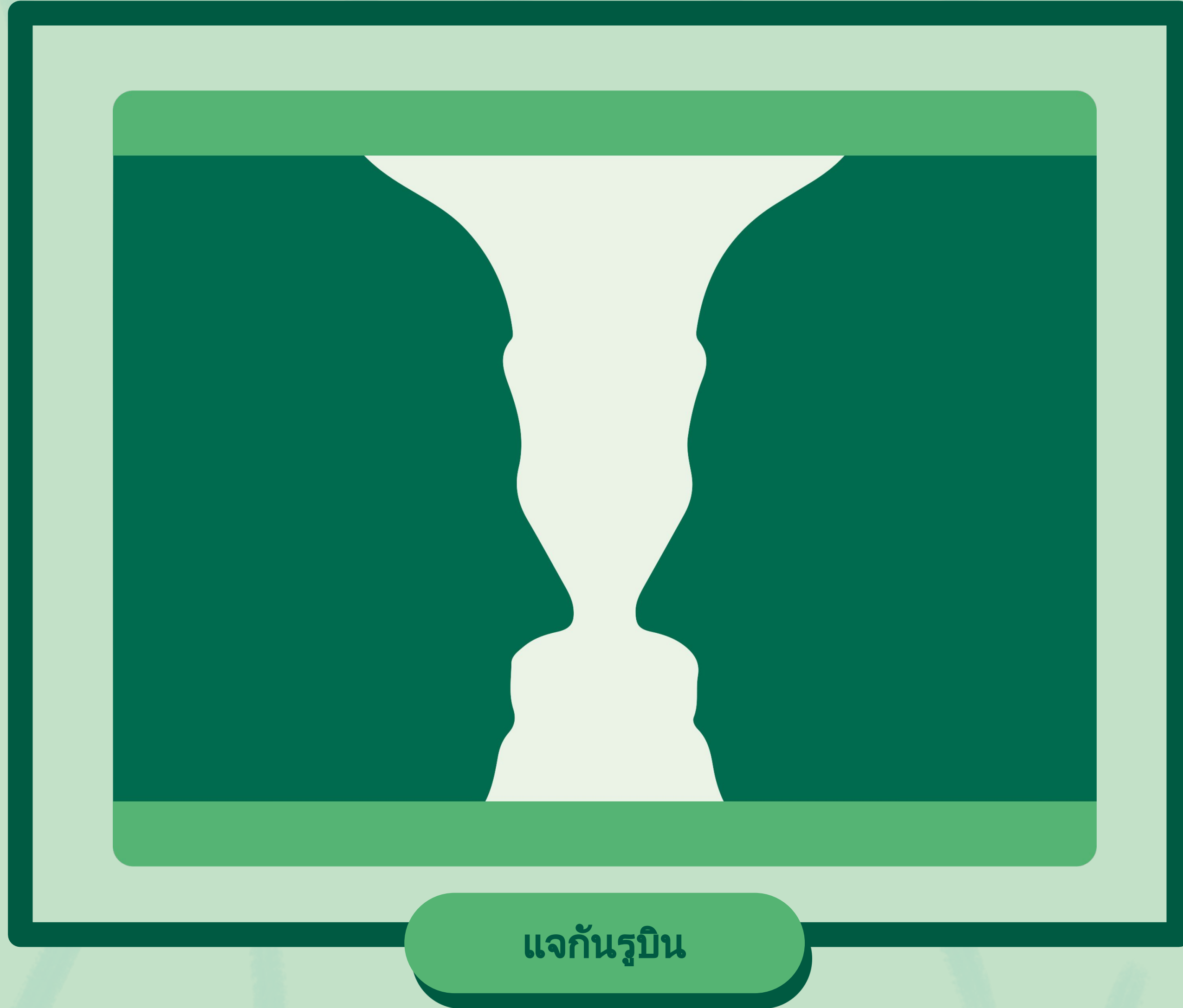
มุมมองที่แตกต่าง



Source: This content is hosted by Meta and currently includes learning drawn from youth and media at the Berkman Klein Center for Internet & Society at Harvard University under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International license. You can make use of them, including copying and preparing derivative works, whether commercial or non-commercial, so long as you attribute Youth and Media as the original source and follow the other terms of the license, sharing any further works under the same terms.



กิจกรรม



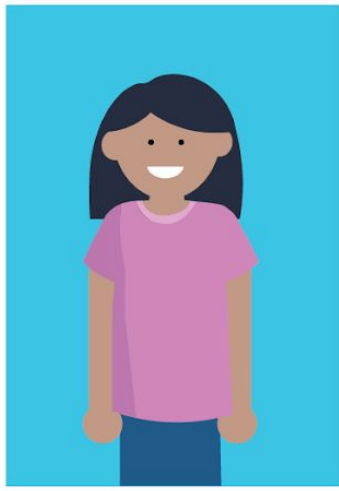
แจกันรูปปั้น



กิจกรรม



HOME Search




MAI

ABOUT
Hi everyone! I'm an 18 year old student and I really like concerts and science experiments.

Volunteers at International Climate Development Organization

Lives in **Kyoto, Japan**


Mai shared a picture
Saturday - Friends of Friends



Whaaaaaat a night. 🎵 Such a fun Party!!
School is going to be rough tomorrow.

Comment Share 8 likes


Mai shared a picture from Science Summer Program
2 days ago - Public



Got a 100% on my Science exam!

Comment Share 2 likes


Mai was tagged in a post
1 day ago - Friends of Friends



#lovemycat

Comment Share 0 likes


Mai shared a picture from Science Summer Program
2 days ago - Public



Completely forgot about the chemistry exam today...
Oh well. It happens.

Comment Share 0 likes


Mai shared a picture
Saturday - Friends of Friends



#worldcup #2021 #cantwait #lovethissport
#alwayswinning #cantwaittowatchwithfamily

Comment Share 4 likes

Mai changed her profile picture
2 days ago - Public



Make Money not Friends

Comment Share 0 likes



ลองคิดเกี่ยวกับวิธีต่าง ๆ ที่ผู้คนในชีวิตของเรารู้จักเรา



งานที่มอบหมาย

ขั้นที่ 1

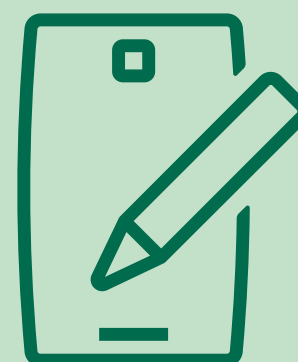
ถ่ายภาพหรือภาพหน้าจอของโพสต์บนโซเชียลมีเดีย

ขั้นที่ 2

ระบุ 3 บทบาทที่เกี่ยวข้องกับโพสต์บนโซเชียลมีเดียของบุคคลนั้น (เช่น เพื่อน สมาชิกในครอบครัว ครู)

ขั้นที่ 3

สำหรับแต่ละบทบาท ให้อธิบายว่าแต่ละคนคิดอย่างไรเกี่ยวกับโพสต์นี้



เรามาคูยเกี่ยวกับมาตรฐานของสังคม Facebook กัน

ความปลอดภัย: Facebook มุ่งมั่นที่จะทำให้ Facebook เป็นสถานที่ที่ปลอดภัย เราจึงไม่อนุญาตให้มีการแสดงความคิดเห็นที่คุกคามผู้คนบน Facebook เนื่องจากมีความเป็นไปได้ที่เนื้อหาจะข่มขู่ กีดกัน หรือ ปิดกั้นการแสดงความคิดเห็นของผู้อื่น

ความถูกต้อง: Facebook ต้องการให้แน่ใจว่าเนื้อหาที่ผู้คนเห็นบน Facebook นั้นเป็นความจริง พวกเขาเชื่อว่าความจริงใจจะสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีกว่าสำหรับการแบ่งปัน และนั่นเป็นสาเหตุที่พวกเขาไม่ต้องการให้ผู้ใช้ Facebook บิดเบือนความจริงว่าพวกเขาเป็นใครหรือกำลังทำอะไร

ความเป็นส่วนตัว: Facebook มุ่งมั่นที่จะปกป้องความเป็นส่วนตัวและข้อมูลส่วนตัว ความเป็นส่วนตัวทำให้ผู้คนมีอิสระในการเป็นตัวของตัวเอง และสามารถเลือกวิธีและเวลาที่จะแชร์สิ่งต่างๆ บน Facebook เพื่อเชื่อมต่อกันได้ง่ายขึ้น

ศักดิ์ศรี: Facebook เชื่อว่าทุกคนมีศักดิ์ศรีและสิทธิ์เท่าเทียมกัน เราคาดหวังว่าผู้คนจะเคารพศักดิ์ศรีของผู้อื่นและไม่ก่อกวนหรือสร้างความเสื่อมเสียแก่ผู้อื่น

คุณอยากเป็นใคร



Source: This content is hosted by Meta and currently includes learning drawn from youth and media at the Berkman Klein Center for Internet & Society at Harvard University under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International license. You can make use of them, including copying and preparing derivative works, whether commercial or non-commercial, so long as you attribute Youth and Media as the original source and follow the other terms of the license, sharing any further works under the same terms.



ตัวตนทางออนไลน์





ตัวตนทางออนไลน์ของฉัน

ปัจจุบันเราสร้างและแชร์เนื้อหาใดทางออนไลน์ (เช่น วิดีโอ เพลง ริกมิกซ์ บล็อก การออกแบบ เอนิเมชัน)

อะไรที่เป็นแรงบันดาลใจให้เราสร้างหรือแชร์เนื้อหานี้

เพราะเหตุใดเราจึงทำเช่นนั้น เนื้อหาอะไรที่เราใช้ชื่อและรูปจริงของเรา

มีเนื้อหาใดที่เราไม่ต้องการเปิดเผยต่อสาธารณะหรือไม่ เพราะเหตุใด

เรามาคู่กันเกี่ยวกับเป้าหมายในอนาคตของพวกเรา



ในอีกไม่กี่ปีข้างหน้าเราจะ
อยากอยู่ที่ไหนและเป็น
อย่างไร และคิดอย่างไรกับ
แนวคิดนั้นเป็นครั้งแรก

เราอาจทำอะไรทางออน
ไลน์เพื่อช่วยให้เราบรรลุ
เป้าหมายในอาชีพการงาน หรือ
เป้าหมายส่วนตัวในอนาคต

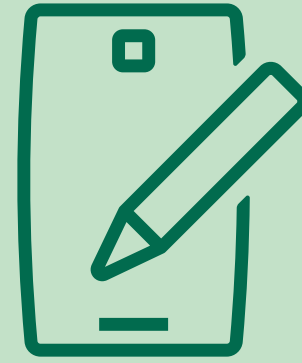
เรามีเป้าหมายส่วนตัวอะไร
อีกบ้างที่ไม่เกี่ยวข้องกับ
เป้าหมายในอาชีพของเรา



กิจกรรม

ตัวตนทางออนไลน์ ของฉัน





ลองจินตนาการว่าเรากำลังสร้างตัวตนบนโซเชียลมีเดียใหม่ที่เน้นด้านใดด้านหนึ่งของตัวตนของเรา

ประเภทบัญชีและแพลตฟอร์ม
(เช่น โซเชียลมีเดีย บล็อก)

ประเภทของเนื้อหา (เช่น
รูปภาพ วิดีโอ โพสต์แบบ
ข้อความ)

เราจะใส่อะไรในส่วน "เกี่ยวกับ
ฉัน"

เราจะใช้รูปภาพประเภทใด

เราจะตั้งค่าความเป็นส่วนตัวของเราเป็นอะไร
การตั้งค่าใด ๆ เหล่านี้จะขึ้นอยู่กับประเภทของเนื้อหาที่เราแชร์หรือไม่



เราสามารถควบคุมบัญชี Facebook และ Instagram ได้อย่างไร


ควบคุมฟีดข่าวของเราบน Facebook

วิธีรายงานใครสักคน:

- ▶ ไปที่โปรไฟล์ที่เราต้องการรายงานโดยคลิกชื่อโปรไฟล์ในฟีดข่าวของเราหรือค้นเพิ่มดู
- ▶ คลิก **เพิ่มเติม** ทางด้านขวาแล้วเลือกค้นหาการสนับสนุนหรือรายงานโปรไฟล์
- ▶ หากต้องการแสดงความคิดเห็น ให้คลิกตัวเลือกที่อธิบายวิธีที่โปรไฟล์นี้ขัดกับมาตรฐานชุมชนของ Facebook ได้ดีที่สุด จากนั้นคลิกถัดไป
- ▶ จากนั้นเราอาจส่งรายงานไปที่ Facebook ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความคิดเห็นของเรา สำหรับเนื้อหาบางประเภท เราไม่จำเป็นต้องส่งรายงาน แต่คำติชมของเราจะถูกนำมาใช้เพื่อช่วยให้ระบบเรียนรู้ จากนั้นคลิกเสร็จสิ้น

ควบคุมฟีดข่าวของเราบน Facebook

วิธีการยกเลิกเป็นเพื่อน:

- ▶ ไปที่โปรไฟล์ของบุคคลนั้นโดยพิมพ์ชื่อลงในแถบค้นหาที่ด้านบนของ Facebook
- ▶ คลิก  ที่ด้านบนของโปรไฟล์ของพวกเขา
- ▶ คลิก ยกเลิกเป็นเพื่อน จากนั้นกดคอนเฟิร์ม



ควบคุมฟีดข่าวของเราบน Facebook

วิธีการบล็อก:

- ▶ **คลิกบัญชีที่ด้านบนขวาของ Facebook**
- ▶ **เลือกการตั้งค่าและความเป็นส่วนตัว จากนั้นคลิกการตั้งค่า**
- ▶ **คลิกการบล็อกในเมนูด้านซ้าย**
- ▶ **ในส่วนบล็อกผู้ใช้ ให้ป้อนชื่อโปรไฟล์ที่ต้องการบล็อกแล้วคลิกบล็อก**
- ▶ **เลือกโปรไฟล์เฉพาะที่ต้องการบล็อกจากรายการที่ปรากฏ แล้วคลิก บล็อก จากนั้นคลิก บล็อก [ชื่อ]**

การควบคุมความคิดเห็นบน Instagram



วิธีปิดการแสดงความคิดเห็นในโพสต์:

- ▶ **แตะ**  (iPhone) หรือ  (Android) **เหนือโพสต์**
- ▶ **เลือกปิดการแสดงความคิดเห็นหรือเปิดการแสดงความคิดเห็น.**

หมายเหตุ: เราสามารถปิดการแสดงความคิดเห็นสำหรับโพสต์ก่อนที่จะแชร์ได้ บนหน้าจอที่เราเพิ่มคำบรรยายภาพหรือตำแหน่งในโพสต์ของเรา ให้แตะการตั้งค่าขั้นสูง จากนั้นแตะปิดการแสดงความคิดเห็น

การควบคุมความคิดเห็นบน Instagram


วิธีลบหรือรายงานความคิดเห็น:

- ▶ **แตะ**  ด้านล่างโพสต์หรือแตะความคิดเห็นไหนก็ได้
- ▶ **ปิดความคิดเห็นไปทางซ้าย (iPhone) หรือแตะความคิดเห็น (Android) ที่ต้องการลบ**
- ▶ **แตะ** ไอคอนถังขยะเพื่อลบความคิดเห็น
- ▶ **หรือแตะ**  **และ:**
 - **แตะ** รายงานความคิดเห็นนี้ (iPhone) หรือรายงานความคิดเห็นนี้ (Android)
 - **แตะ** "มันเป็นสแปม" หรือแตะ "ไม่เหมาะสม"

เลือกตัวเลือกว่าเหตุใดความคิดเห็นจึงไม่เหมาะสม

การควบคุมความคิดเห็นบน Instagram

วิธีจัดการความคิดเห็นทั้งหมดในแอป iPhone:

- ▶ **แตะดูความคิดเห็นทั้งหมดด้านล่างโพสต์ของคุณ**
- ▶ **แตะ  ที่ด้านบนขวา แล้วแตะจัดการความคิดเห็น**
- ▶ **เลือกความคิดเห็นทั้งหมดที่เราต้องการจัดการ**
- ▶ **จากตรงนี้ เราสามารถ:**
 - **แตะลบที่ด้านซ้ายล่าง แล้วแตะลบความคิดเห็น**
 - **แตะ จำกัด ที่ด้านล่างขวา จากนั้นแตะ จำกัดบัญชี และจำกัดบัญชีเพื่อยืนยัน.**
 - **แตะ บล็อก ที่มุมขวาล่าง จากนั้นแตะ บล็อกบัญชี และบล็อกบัญชีเพื่อยืนยัน**

การควบคุมความคิดเห็นบน Instagram

วิธีการจัดการความคิดเห็นทั้งหมดในแอป Android:

- ▶ **แตะดูความคิดเห็นทั้งหมดด้านล่างโพสต์ของเรา**
- ▶ **เลือกความคิดเห็นทั้งหมดที่เราต้องการจัดการ**
- ▶ **จากตรงนี้ เราสามารถ:**
 - **แตะไอคอนถังขยะที่ด้านบนขวาเพื่อลบความคิดเห็น**
 - **แตะ ที่ด้านบนขวา จากนั้นแตะ บล็อกบัญชี**
 - **แตะ ที่ด้านบนขวา จากนั้นแตะ จำกัดบัญชี**

คำเตือนเกี่ยวกับความคิดเห็นบน Instagram:

Instagram แสดงคำเตือนเมื่อมีคนพยายามโพสต์ความคิดเห็นที่อาจไม่เหมาะสม และหากพวกเขาพยายามโพสต์ความคิดเห็นที่อาจไม่เหมาะสมหลายครั้ง Instagram จะแสดงคำเตือนที่หนักยิ่งขึ้น โดยเตือนพวกเขาถึงมาตรฐานชุมชน และเตือนพวกเขาว่าความคิดเห็นของพวกเขาอาจถูกซ่อนหรือลบออกหากดำเนินการต่อไป

การควบคุมผู้ชมบน Instagram

วิธีการเลิกติดตาม:

- ▶ ไปที่โปรไฟล์ของบุคคลที่เราต้องการเลิกติดตาม
- ▶ แตะ กำลังติดตาม จากนั้นแตะ เลิกติดตาม เพื่อยืนยัน
- ▶ เมื่อเราเลิกติดตามใครบางคนแล้ว โปรไฟล์ของพวกเขาจะแสดงข้อความว่า ติดตาม แทนที่จะกำลังติดตาม ผู้คนจะไม่ได้รับแจ้งเมื่อเราเลิกติดตามพวกเขา

การควบคุมผู้ชมบน Instagram






วิธีการลบผู้ติดตาม:

หากบัญชีของเราถูกตั้งค่าเป็นแบบส่วนตัว เราสามารถลบบุคคลออกจากรายการผู้ติดตามของเราได้บนแอป Instagram สำหรับ Android และ iPhone

- ▶ **แตะโปรไฟล์ผู้ใช้ Instagram หรือรูปโปรไฟล์ของเราที่ด้านล่างขวาเพื่อไปที่โปรไฟล์ ที่ด้านบน ให้แตะผู้ติดตาม**
- ▶ **แตะ "ลบ" ทางด้านขวาของผู้ติดตามที่เราต้องการลบ จากนั้นแตะ "ลบ" เพื่อยืนยัน**















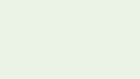
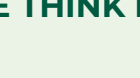
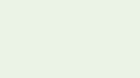
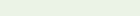















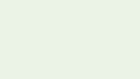
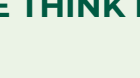
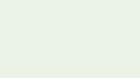












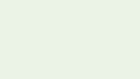
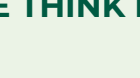
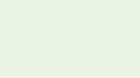







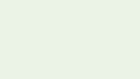
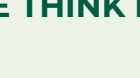
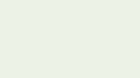




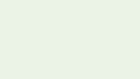
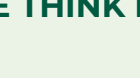
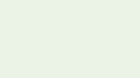

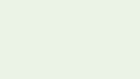
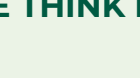
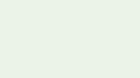
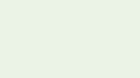
การควบคุมผู้ชมบน Instagram

วิธีการบล็อกผู้คน:

- ▶ **แตะชื่อผู้ใช้จากฟีดหรือโพสต์เรื่องราว หรือแตะ  และค้นหาชื่อผู้ใช้เพื่อไปที่โปรไฟล์**
- ▶ **แตะ  (iPhone/คอมพิวเตอร์) หรือ  (Android) ที่ด้านบนขวา**
- ▶ **หากต้องการบล็อกบัญชีและบัญชีใหม่ทีอาจสร้าง ให้แตะบล็อกที่ด้านล่างเพื่อยืนยัน**
- ▶ **หากเราต้องการบล็อกเฉพาะบัญชีนั้น ให้แตะ  ถัดจาก  บล็อก [ชื่อผู้ใช้] แตะบล็อกอีกครั้งเพื่อยืนยัน**


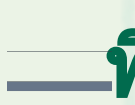

การควบคุมผู้ชมบน Instagram

วิธีจำกัดหรือเลิกจำกัดบุคคลในการตั้งค่า:

- ▶  หรือรูปโปรไฟล์ของเราที่ด้านล่างขวาเพื่อไปที่โปรไฟล์
- ▶  ที่ด้านบนขวา
- ▶                
- ▶                  
- ▶               
- ▶          
- ▶       
- ▶    
- ▶ 




การควบคุมผู้ชมบน Instagram

วิธีเปลี่ยนการตั้งค่าข้อความตรง Instagram :

- ▶  หรือรูปโปรไฟล์ของเราที่ด้านล่างขวาเพื่อไปที่โปรไฟล์
- ▶ ไปที่โปรไฟล์ของคุณ แล้วแตะ  ที่มุมขวาบน
- ▶ แตะ  การตั้งค่า > ความเป็นส่วนตัว > ข้อความ
- ▶ ด้านล่างการเชื่อมต่อ ให้แตะบัญชีที่จำกัด
- ▶ จากตรงนี้เราสามารถอัปเดต:
 - คนที่คุณต้องการรับคำขอข้อความใหม่โดยแตะที่วงกลมทางด้านขวาของผู้ชมที่เราต้องการ
 - คนที่สามารถเพิ่มเราในการสนทนากลุ่มโดยแตะวงกลมทางด้านขวาของผู้ชมที่คุณต้องการ


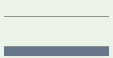

การควบคุมผู้ชมบน Instagram

วิธีเปิดใช้งานค่าที่ซ่อนอยู่:

- ▶ **แตะ**  **หรือรูปโปรไฟล์ของเราที่ด้านล่างขวาเพื่อไปที่โปรไฟล์**
- ▶ **แตะ**  **ที่ด้านบนขวา แล้วแตะ**  **การตั้งค่า**
- ▶ **แตะความเป็นส่วนตัว จากนั้นแตะค่าที่ซ่อนอยู่**
- ▶ **เลือกรายการค่าที่กำหนดเอง แล้วเพิ่มค่า วลี ตัวเลข หรืออิโมจิที่เราต้องการซ่อนจากความคิดเห็น หรือคำขอข้อความของเรา เราสามารถแก้ไขรายการนี้ได้ทุกเมื่อ**




การควบคุมผู้ชมบน Instagram

วิธีจำกัดการโต้ตอบ:

- ▶ **แตะ**  **หรือรูปโปรไฟล์ของคุณที่ด้านล่างขวาเพื่อไปที่โปรไฟล์ของคุณ**
- ▶ **แตะ**  **ที่ด้านบนขวา แล้วแตะ**  **การตั้งค่า**
- ▶ **แตะความเป็นส่วนตัว จากนั้นแตะการจำกัด แล้วเปิดใช้ ผู้ที่ไม่ใช่ผู้ติดตามและผู้ติดตามใหม่สามารถจำกัดแยกกันได้**

การควบคุมผู้ชมบน Instagram

วิธีจัดการการแท็ก:

- ▶ **แตะ**  หรือรูปโปรไฟล์ของเราที่ด้านล่างขวาเพื่อไปที่โปรไฟล์ของคุณ.
- ▶ **แตะ**  ที่ด้านบนขวา แล้วแตะ  **การตั้งค่า**
- ▶ **แตะ**ความเป็นส่วนตัว จากนั้นแตะโพสต์
- ▶ **แตะ** อนุมัติแท็กด้วยตนเอง
- ▶ **จากนั้น** เปิดการตั้งค่า อนุมัติแท็กด้วยตนเอง
- ▶ **แตะ**แท็กที่รอดำเนินการเพื่อดูโพสต์ทั้งหมดที่คุณถูกแท็ก และจากที่นี่เราสามารถดำเนินการเป็นกลุ่มเหล่านี้ได้:
 - ลบแท็กทั้งหมด
 - เพิ่มโพสต์ที่แท็กในโปรไฟล์ของคุณ

ช่วงเวลาของฉัน: ช่วงเวลา แห่งการเข้าอกเข้าใจตัวเอง ของวัยรุ่น



Source: The Greater Good Science Center studies the psychology, sociology, and neuroscience of wellbeing and teaches skills that foster a thriving, resilient, and compassionate society. The GGSC is unique in its commitment to both science and practice: Not only do we sponsor groundbreaking scientific research into social and emotional wellbeing, we help people apply this research to their personal and professional lives. Learn more: <https://greatergood.berkeley.edu/>



เรียนรู้วิธีมีความเข้าอก เข้าใจตนเอง



หัวข้อที่ 7

ช่วงเวลาที่เรา ขอบคุณ



Source: The Greater Good Science Center studies the psychology, sociology, and neuroscience of wellbeing and teaches skills that foster a thriving, resilient, and compassionate society. The GGSC is unique in its commitment to both science and practice: Not only do we sponsor groundbreaking scientific research into social and emotional wellbeing, we help people apply this research to their personal and professional lives. Learn more: <https://greatergood.berkeley.edu/>



ลองคิดถึงใครสักคนที่เราพูด
"ขอบคุณ" เมื่อเร็ว ๆ นี้

คิดถึงช่วงเวลาที่ผู้เรียนรู้สึกขอบคุณ



สิ่งที่เป็นของ
เรา

การเอาใจใส่

ธรรมชาติ

สิ่งสำคัญอื่นๆ



กิจกรรม

เขียนย่อหน้าหรือวาดภาพประกอบของสิ่งที่
คุณรู้สึกขอบคุณ

บทเรียนที่ 3

WE THINK DIGITAL

สุขภาวะดิจิทัล



 Meta

We Think Digital